Information destinée aux patients

Vivre avec une prothèse de hanche : mode d'emploi

Service de chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil moteur

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève

Sommaire

Introduction 3

Préparation musculaire 4

Entraînement à la marche avec des cannes 6

Conseils pratiques : les positions à éviter 7

Rester allongé 8

Se lever 9

S'asseoir 10

Se laver 11

S'habiller 12

Se déplacer 13

Activités physiques 14

Avant l'opération 15

Où nous trouver ? 16

Impressum

Cette brochure a été élaborée par les services de chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil moteur et de neurorééducation avec la collaboration du Groupe d'Information pour Patients et Proches (GIPP) des HUG.

Mise en page : Daniel Jaquet

Dessins : Simon Tschopp

Parution : Juin 2011

Pourquoi cette brochure ?

Avant la pose de votre prothèse totale de hanche, vous avez bénéficié d'un cours. L'objectif de ce document est de résumer les informations qui vous y ont été dispensées.

Conseils avant l'hospitalisation

Si vous êtes fumeur, profitez de cette opération pour arrêter de fumer. Le tabac empêche la bonne oxygénation du sang et donc ralentit la cicatrisation et la consolidation des tissus.
De plus, vous diminuerez les risques de complications respiratoires après l'intervention.

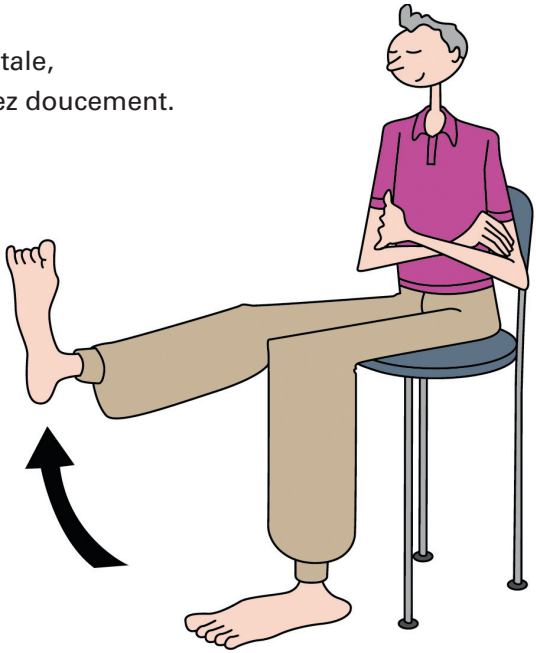
Si nécessaire, perdez du poids. La rééducation à la marche n'en sera que plus facile. A long terme, vous diminuerez l'usure de votre prothèse.

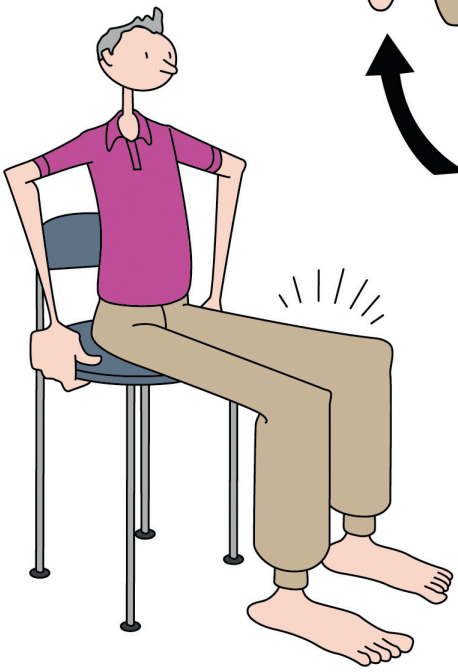
Préparation musculaire

Ces exercices vous permettront de renforcer les muscles importants pour une bonne récupération.

Contraction de la cuisse

Tendez la jambe à l'horizontale, comptez jusqu'à 10, relâchez doucement. A faire 10 fois.

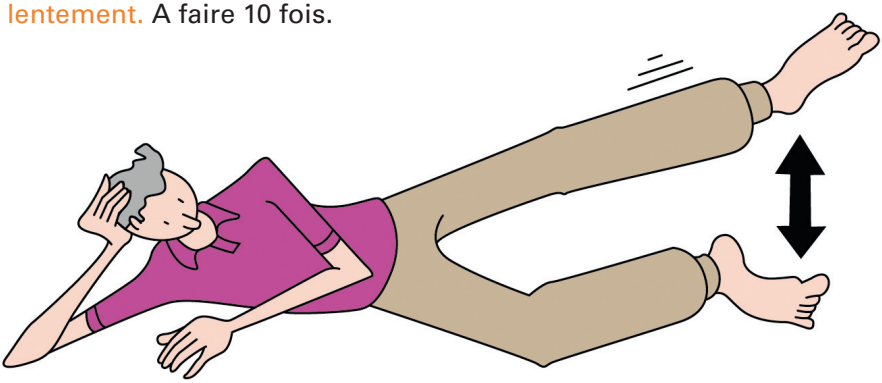




Contractez toute la cuisse, jambe pliée en appuyant le pied contre le sol, comptez jusqu'à 10, puis relâchez. A faire 10 fois.

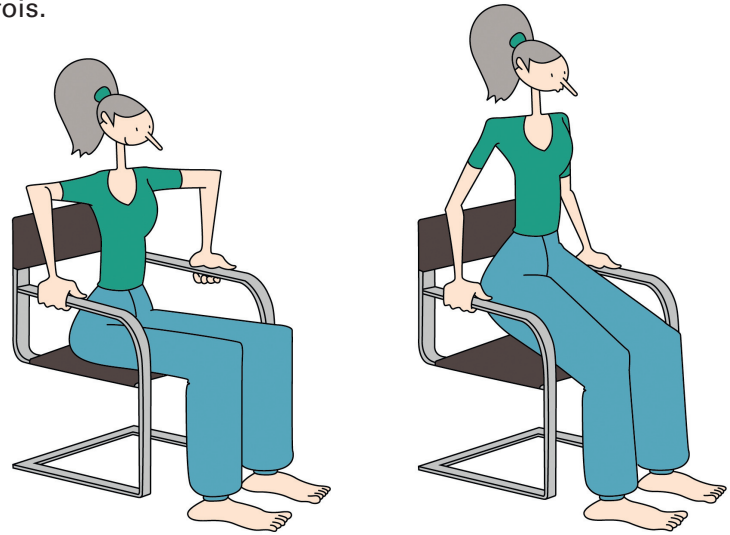
Contraction du moyen fessier

Allongé sur le côté sain, levez la jambe tendue.
Maintenez-la en l'air pendant cinq secondes, puis redescendez lentement. A faire 10 fois.

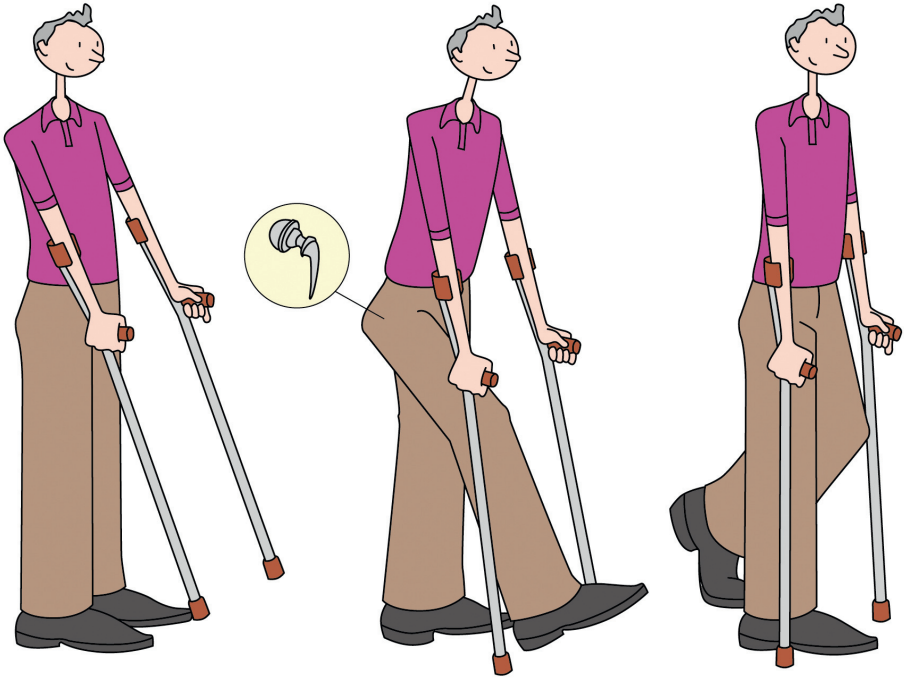


Renforcement des bras

Placez les mains de chaque côté des hanches (ou bien sur les accoudoirs). Tendez vos bras sans vous aider de vos jambes.
Comptez jusqu'à 10 et relâchez doucement.
A faire 10 fois.



Entraînement à la marche avec des cannes



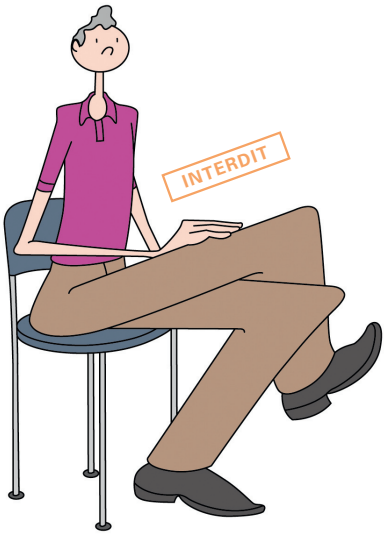
Pour se déplacer avec des cannes, il est vivement recommandé de porter une paire de chaussures fermées, souples et sans trop de talon.

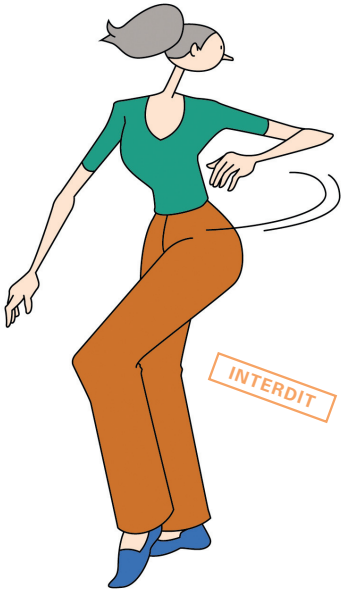
Principe de la marche en appui partiel

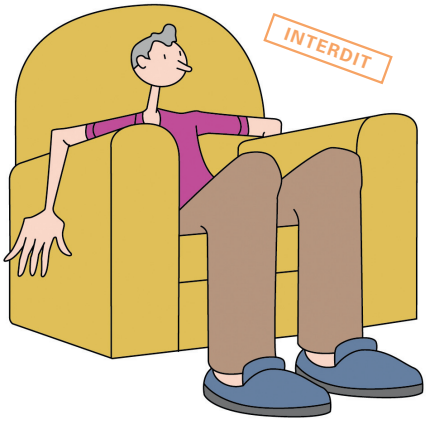
Avancez les deux cannes. Avancez la jambe opérée. Puis avancez la bonne jambe et recommencez. Appuyez-vous sur les cannes pour soulager la jambe opérée.

N'oubliez pas de vous procurer des cannes avant l'opération.

Voici quelques mouvements qui vous sont difficiles à réaliser actuellement et qui vous seront interdits pendant trois mois après l'intervention : les rotations, croiser les jambes, la flexion de hanches.



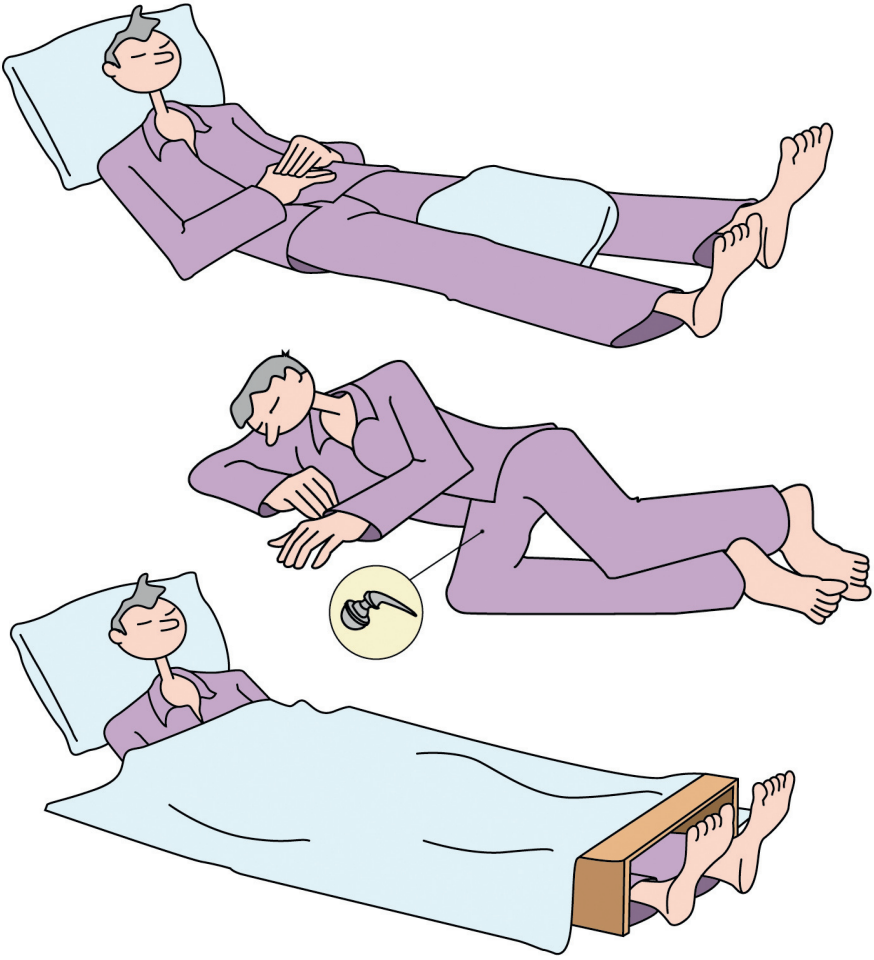


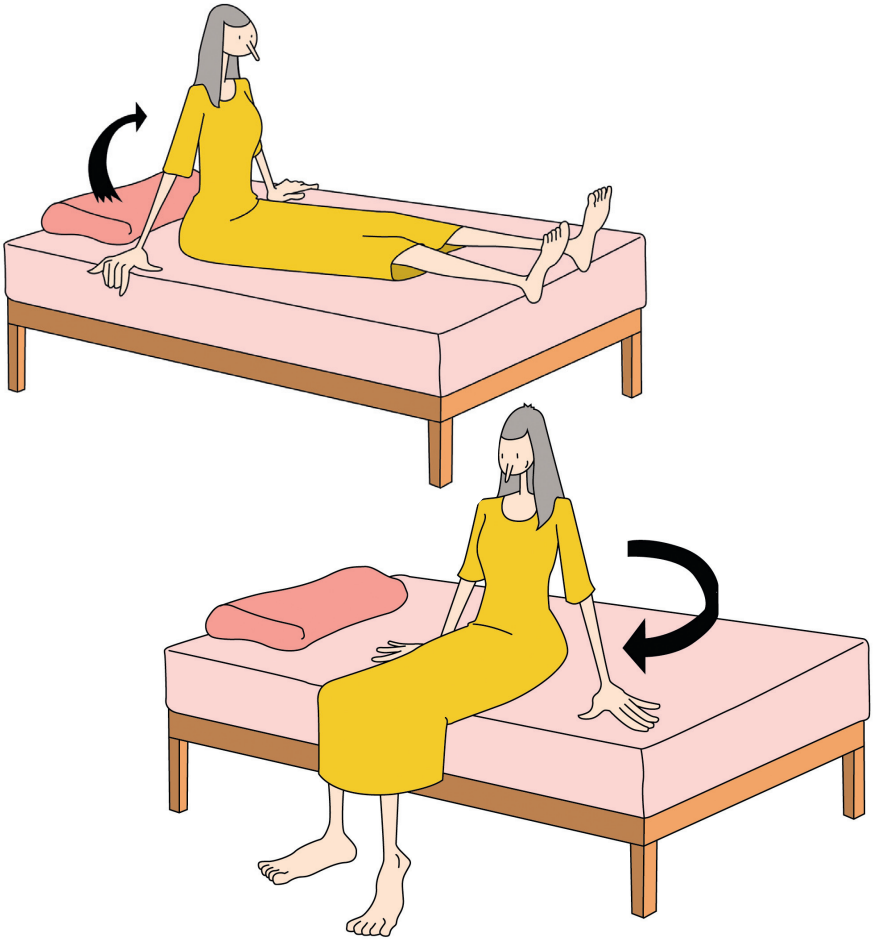


En revanche, il est conseillé, au lit :

- de mettre un coussin entre les jambes pour éviter de les croiser et limiter les rotations
- de se coucher sur le côté opéré
- de placer un arceau (par exemple, un carton découpé) pour supprimer le poids des couvertures sur les pieds.

Ces conseils sont valables pour les trois premiers mois.





Pour vous lever :

- asseyez-vous d'abord dans le lit en appui sur les deux mains
- puis pivotez les jambes et le bassin en même temps (vous pouvez vous aider de la jambe saine). Une fois assis au bord du lit, levez-vous tranquillement.

Et pour vous allonger, faites la manœuvre inverse.

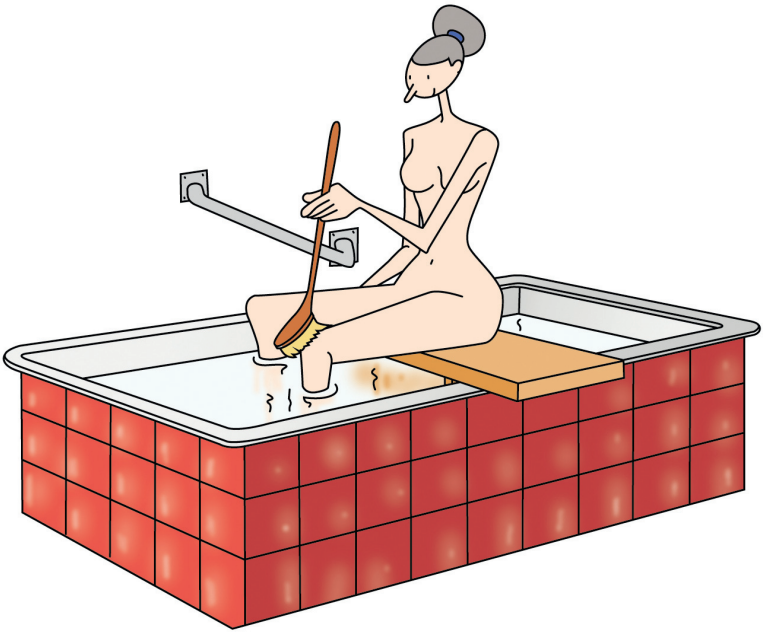
L'astuce : toujours les deux jambes en même temps !

Les hauteurs d’assise

La hauteur de la chaise doit être au moins égale à la distance du sol à votre genou. Installez par exemple :

- des plots sous le lit ou un matelas supplémentaire
- une barre murale
- un ré-hausse WC
- dans le fauteuil, un coussin en mousse dense ou des plots sous les pieds.

Si vous vous asseyez sur un siège plus bas (chez des amis, en voiture), tendez la jambe douloureuse ou opérée en avant et laissez-la tendue tant que vous êtes assis.
Procédez de même pour vous lever.



Faire sa toilette assis(e)

Pour entrer dans la baignoire, utilisez une planche de bain. Procédez de la même façon que pour vous mettre au lit : asseyez-vous, et pivotez les jambes et le bassin en même temps.
Pour la toilette de la jambe et du pied opérés : utilisez une éponge à long manche ou une brosse pour le dos.
N'oubliez pas le tapis anti-dérapant au fond de la baignoire.

Dans le bac de douche, pour être en sécurité, vous pouvez installer une chaise de jardin pour procéder à votre toilette.

Utilisez une grande serviette de bain pour vous essuyer sans vous pencher en avant.

Pour vous habiller, asseyez-vous

Commencez par la jambe douloureuse ou opérée.

Quelques aides techniques pourront vous aider à enfiler :

- slips, pantalons, jupes : sangle avec deux pinces à linge ou de papeterie, deux épingles à nourrice, pince à long manche, bretelles
- chaussettes : un enfile-chaussettes
- souliers : un chausse-pieds à long manche, des lacets élastiques ou des anneaux et des crochets pour les fermetures velcro.

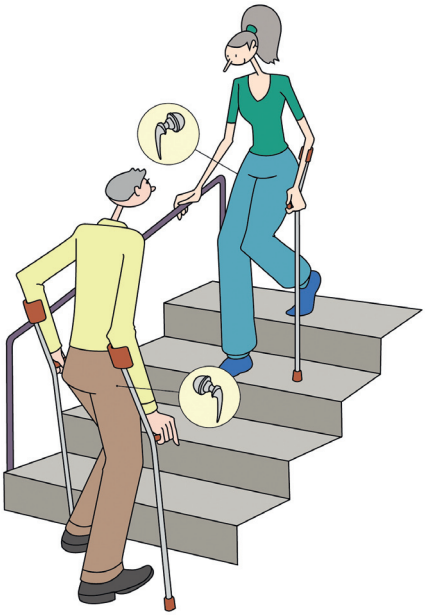
Ne croisez pas les jambes pour vous habiller !

Si vous voulez ramasser quelque chose

Prenez appui sur un plan stable (mur, chaise, meuble…). Tendez la jambe douloureuse ou opérée vers l’arrière et inclinez-vous vers l’avant.

Monter et descendre les escaliers

Pour monter, commencez par la jambe non-opérée. Prenez appui sur la rampe ou sur vos cannes. Les cannes accompagnent toujours la jambe douloureuse ou opérée. Montez ou descendez une marche à la fois. Amenez les deux pieds sur la même marche avant d'accéder à la suivante. Pour descendre, commencez par le côté opéré.



En voiture

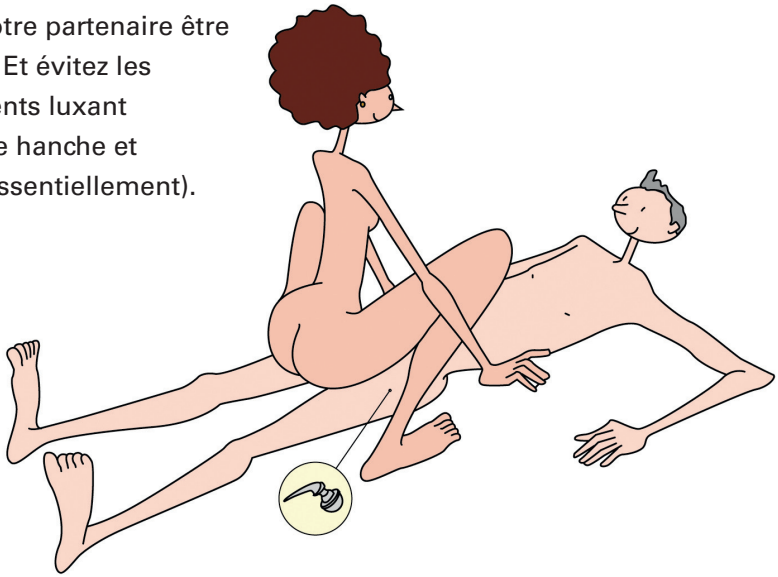
Montez devant. Reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière. Asseyez-vous latéralement, dos à la voiture, la jambe douloureuse ou opérée tendue en avant. Pivotez le bassin et les jambes en même temps, d'un seul bloc. Idem pour descendre. Vous pouvez vous aider de la jambe non opérée.

La marche

La marche fait partie de votre rééducation. N'hésitez pas à vous promener plusieurs fois par jour à l'extérieur.
Pour les autres activités, votre médecin ou votre chirurgien pourra vous conseiller individuellement.

Les relations sexuelles

Laissez votre partenaire être plus actif. Et évitez les mouvements luxant (flexion de hanche et rotation essentiellement).



Les activités ménagères

N'hésitez pas à faire appel à une aide ménagère.
Utilisez de préférence des ustensiles à long manche (balai à essorage, pince à long manche, pelle et balayette idem).

Le port de charges

Pour vos courses, pensez au caddie ou à un petit sac à dos. A l'intérieur, une table roulante peut vous aider à déplacer votre vaisselle, votre linge, vos outils. Pour les voyages, utilisez une valise à roulettes.

Les bons réflexes

Si vous devez vous baisser (par ex. pour jardiner), vous pouvez utiliser ces deux positions :

A retenir

- préparation musculaire et entraînement à la marche
- éviter les mouvements luxants :
  - pas de flexion de hanche supérieure à 90°
  - pas de rotations
  - pas de jambes croisées.

Où nous trouver ?

Service de chirurgie orthopédique
et traumatologie de l'appareil moteur
Site Cluse-Roseraie
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève
Tél. 022 372 78 14
Physiothérapie : tél. 022 372 36 05
Ergothérapie : tél. 022 372 36 33

Plan de situation